



FRESH CONVERSATIONS

Departamento de Salud Pública de Iowa

Volumen 9, Edición 1



EL PESO de los alimentos procesados

¡LO QUE COMES ES IMPORTANTE! Los investigadores encontraron que el consumo de alimentos ultraprocesados se asoció significativamente con un riesgo de muerte 14% mayor por todas las causas.

Es la década de 1950. La Segunda Guerra Mundial ha terminado y la tecnología está cambiando rápidamente. El dinero es escaso y las familias buscan alimentos asequibles y convenientes. La demanda de comidas congeladas, productos enlatados y otros alimentos procesados va en aumento. La forma en que comen los estadounidenses cambia para siempre.

“Llego tarde, pero la cena no tardará”. Este eslogan ayudó a transformar las cenas en frente de la televisión en un clásico estadounidense. Quizás recuerde este cambio en la alimentación en su hogar.

Quizás estas comidas incluyan recuerdos divertidos de ver su programa favorito en la televisión mientras come sobre una bandeja plegable. O tal vez estas eran comidas clásicas en su hogar si ambos padres trabajaban. Posiblemente estas comidas congeladas le traigan recuerdos de pasar tiempo con sus abuelos. Sea cual sea su pasado, es probable que los alimentos procesados ocupen un lugar en su historia.

Si avanzamos hasta el día de hoy, aproximadamente el 60% de la dieta estadounidense proviene de alimentos procesados.

Fuentes <https://www.nutritionletter.tufts.edu/subscriber-only/processed-foods> <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/processed-foods/> <https://www.smithsonianmag.com/history/tray-bon-96872641/>



Página 3

Consejos para abastecer una despensa saludable



Página 4

¡Llamando a todos los amantes de la mantequilla de maní!

Con el procesamiento a menudo vienen las temidas sal, azúcar y calorías añadidas (¡oh, dios mío!). Se ha demostrado que consumir esos nutrientes en exceso provoca diabetes, hipertensión y aumento de peso.

Un estudio realizado en el Instituto Nacional de Salud descubrió que las personas comían alrededor de 500 calorías más cuando consumían alimentos ultraprocesados en comparación con las que consumían alimentos sin procesar. Y más malas noticias, los alimentos ultraprocesados no disminuyeron los niveles de hambre.

No hay duda de que encontrará algún tipo de alimento procesado en la cocina de casi cualquier persona. Si bien no podemos evitar todos los alimentos procesados, puede ser más importante centrarse en cómo evitar los alimentos ultraprocesados. Entonces, ¿cómo saber qué alimentos ultraprocesados evitar? Primero, debe comprender qué hace que un alimento sea “procesado”. Y segundo, debe tener el conocimiento y la confianza para tomar la mejor decisión para usted.



¡PÓNGASE EN MOVIMIENTO! Busque una actividad que disfrute y sea constante con ella para hacer algo de actividad física diaria.

La alegría de la actividad física

El tiempo vuela cuando uno se divierte, ¡y lo mismo ocurre cuando se hace una actividad que uno disfruta! ¿Recuerda un momento en el que se sintió muy bien moviendo su cuerpo? ¿Un paseo matutino por el barrio? ¿Una clase de ejercicio por la tarde con amigos? ¿Buena música que le hizo bailar con su familia?

La mejor manera de hacer que un hábito de ejercicio se mantenga es encontrar algo que le guste. Comience con actividades, ubicaciones y horarios que le resulten convenientes. Elija un ejercicio que suene divertido, haga que la ubicación sea conveniente para usted y durante el momento en que se sienta mejor.

Ser activo. ¡Come sano!

Este mes, tomaré medidas al...

¿Qué es exactamente un ultraprocesado?

Un alimento procesado es cualquier alimento que se ha alterado de alguna manera durante la preparación o la cocción. El procesamiento de alimentos puede incluir cosas simples como cortar y cocinar. O podría incluir pasos más complicados, como pasteurizar o refinar. Puede hacer que los alimentos crudos sean más sabrosos, reducir el desperdicio y también hacer que sean más fáciles de usar.

Hay tres categorías que los expertos utilizan para describir los alimentos procesados.



Tomate en ensalada

vs.



Salsa de tomate

vs.



Salsa sobre pizza congelada

Alimentos sin procesar o mínimamente procesados: piense en verduras enteras, frutas, nueces, carnes, huevos, leche.

Alimentos procesados: piense en alimentos integrales que se han cambiado, pero no de una manera que sea perjudicial para su salud. Estos podrían ser atún enlatado, frijoles, queso o pan integral.

Alimentos ultraprocesados: pasan por múltiples procesos. Contienen muchos ingredientes añadidos y están muy alterados. Ejemplos de esto son refrescos, papas fritas, dulces, cereales de desayuno endulzados, sopas empacadas y perros calientes, por nombrar algunos.

Fuente: <https://www.heartandstroke.ca/articles/what-is-ultra-processed-food>

Ejemplos adicionales

Mínimamente procesado	Maní	Fresas
Procesado	Maní salado en mezcla de frutos secos	Fresas congeladas con almíbar
Ultraprocesado	Galletas de maní	Fresas liofilizadas agregadas al cereal en caja, mermelada de fresa

¿Sabía que casi todos los alimentos pasan por algún proceso antes de que estén listos para comer?



Abastecimiento de una despensa saludable

¿Ha experimentado alguna vez un desastre natural, como un tornado o un terremoto? ¿Qué tal una tormenta de nieve? ¿O ha sufrido un corte de luz prolongado? ¿Qué hay de la reciente pandemia de COVID-19? En momentos como estos, puede que se haya dado cuenta de lo importante que es tener una despensa bien surtida. Pero, ¿qué aspecto tiene una despensa saludable? Estos son algunos alimentos básicos saludables para tener en su despensa.

- Nueces tostadas/sin sal (¡elija su favorito!)
 - Tomates enlatados u otras verduras
 - Mantequillas de nueces
 - Atún o salmón enlatados
 - Frijoles en conserva
 - Fruta en conserva
 - Fideos integrales
 - Leche de larga duración
 - Aceitunas
 - Pan integral
 - Avena enrollada
 - Fruta seca sin azúcar

¡Busque versiones bajas en sodio y opciones más bajas en azúcar para opciones aún más saludables!

¿Sabía que 41 millones de personas en los EE. UU. padecen inseguridad alimentaria? ¿No puede abastecer adecuadamente su despensa debido a la escasez de fondos? Llame al 211 para conocer los recursos disponibles en su área.



PARA LAS LECHE EVAPORADAS Y EN POLVO, vuelva a agregar agua para usarla en lugar de la leche fresca.

Conozca las leches de larga conservación

Las leches de larga duración son leches evaporadas, endulzadas, condensadas, en polvo, por nombrar algunas. Todas estas formas de “leche de despensa” comienzan con leche fresca de vaca y luego se “procesan” de una manera especial para que sea estable en el almacenamiento.

Leche evaporada - leche fresca y homogeneizada a la que se ha extraído el 60% del líquido. *Consejo de seguridad alimentaria: Una vez abierta, asegúrese de usarla en un plazo de 3 a 4 días.*

Leche en polvo - en lugar de eliminar parte del líquido, se elimina todo el líquido.

Leche líquida estable en almacenamiento - leche real que ha sido pasteurizada a alta temperatura. Esto le permite tener una vida útil de varios meses sin refrigeración.

Leche condensada endulzada - se le ha agregado azúcar y no sustituye a la leche fresca.

Fuente: <https://www.holleygrainger.com/what-are-shelf-stable-milks-and-how-can-i-use-them/>

Describir respuestas (Página 4)
Pop Tart, Salchichas, Helados
Refrescos, Papas a la francesa, Papas
fritas, Fideos ramen, Pizza congelada

¿Necesitas ayuda para encontrar una despensa de alimentos, comidas calientes gratuitas o un jardín comunitario? Llame al 2-1-1 para obtener los recursos disponibles en su área.



Bocados de energía



Para 25 porciones, 1 bocado, \$0.21

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de avena (en hojuelas o rápida)
- 1/2 taza de hojuelas de coco sin azúcar
- 1/4 taza de semillas de chía
- 1/4 taza de mini chips de chocolate
- 1/2 taza mantequilla de maní cremosa
- 1/3 taza miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio o papel pergamino. Coloque la mezcla por cucharadas en la bandeja para hornear galletas.
3. Refrigere durante 1 hora.
4. Haga bolas con la mezcla. Colóquelas en un recipiente hermético. Conserve en el refrigerador.

¡Experimente con diferentes sabores! Use arándanos, cerezas o pasas secas finamente picadas en lugar de las hojuelas de coco, las semillas de chía o las chips de chocolate. ¡Congele los bocados de energía y saque algunos según sea necesario!

Información nutricional (por 1 bocado): 90 calorías, 5 gramos de grasa, 10 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra, 5 gramos de azúcar total (5 gramos de azúcar agregada), 2 gramos de proteína, 25 miligramos de sodio

Esta receta procede de Iowa State University Extension and Outreach. Para obtener más recursos como este, visite el sitio web Spend Smart. Eat Smart, en <http://spendsmart.extension.iastate.edu>. Spend Smart. Eat Smart, es una marca registrada de la Universidad Estatal de Iowa.

Unscramble the Ultra-Processed Foods

1. OPP RTAT

2. LCHASHACIS

3. HDASLEO

4. SRCEROESF

5. APAPS A LA CNARESAF

6. PPAAS ATIFSR

7. DISOFE ENRAM

8. ZPZIA ADGOACNEL

¿Cómo está?

Esta es una pregunta común que hacemos a nuestros familiares, vecinos y amigos. Si se sienten aislados o solos, lo más probable es que no lo digan... pero no tenga miedo de profundizar un poco más.

Más de 8 millones de adultos mayores de 50 años se ven afectados por el aislamiento.

Las investigaciones muestran que el aislamiento social es tan malo para la salud como fumar 15 cigarrillos al día. Si usted o sus seres queridos se sienten aislados, consulte la herramienta de evaluación en [Connect2Affect.org](https://connect2affect.org) para obtener consejos prácticos sobre cómo ayudar.